



الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية

هذه مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان

لمدة تتراوح من (٣-٥) ثواني. وفق الوصف الفني الآتي:

- ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
- ثني خفيف للرجلين على الجذع، ثني الرقبة على الصدر.
- انثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين.
- تبقى الرجلان ممتدة مع ثني الحوض.
- أداء نهاية طبيعية للدحرجة وذلك للعودة للوضع المستقيم.

